



# ĐẶT MỤC TIÊU

# MỤC TIÊU BÀI HỌC

Kết thúc bài học này, học viên sẽ có thể:

- Hiểu được lí do cần đặt mục tiêu
- Hiểu được những đặc điểm chính của việc đặt mục tiêu
- Hiểu được phương pháp thiết lập mục tiêu một cách hệ thống
- Thể hiện được kiến thức và kĩ năng đặt mục tiêu thông qua hoạt động đóng vai
- Hiểu được mối liên quan giữa giải quyết vấn đề và đặt mục tiêu
- Có khả năng áp dụng các kĩ năng đặt mục tiêu khi tư vấn cho khách hàng là người sử dụng ma túy.

# BÀI TẬP NHÓM NHỎ

- Trong nhóm nhỏ, hãy thảo luận:
  - Tại sao cần lập mục tiêu ngắn hạn khi tư vấn?
  - Những đặc điểm chính của mục tiêu ngắn hạn là gì?

# LỢI ÍCH CỦA MỤC TIÊU NGẮN HẠN

- Giúp cho những thay đổi dễ đạt được hơn
- Giúp mọi người học hỏi được kinh nghiệm khi tự lực trải qua thành công và thất bại
- Giúp tăng thêm sự tự tin
- Khuyến khích cố gắng hơn nữa
- Có thể đóng vai trò như các mốc chỉ dẫn cụ thể để định hướng và đo lường sự tiến bộ

# MỤC TIÊU NGẮN HẠN CẦN PHẢI:

- Tạo đà cho giai đoạn thay đổi
  - Không hữu ích khi sử dụng những mục tiêu có tính định hướng cho khách hàng đang ở giai đoạn dự định
- Thống nhất với khách hàng
  - Khách hàng sẽ cam kết hơn khi được tham gia trong quá trình xác định các mục tiêu
  - Tư vấn viên đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp thông tin để khách hàng ra quyết định

# MỤC TIÊU NGẮN HẠN NÊN: **SMART**

- Cụ thể
- Có thể đo lường được
- Có thể đạt được
- Thực tiễn
- Có khung thời gian
- Rõ ràng, cụ thể
- Miêu tả một hành động sẽ thực hiện chứ không phải hành động sẽ KHÔNG thực hiện
- Thái độ, năng lực và kỹ năng để biến mục tiêu thành hiện thực
- Thành công sản sinh tiếp thành công
- Cần ngày hoàn thành cụ thể

# PHƯƠNG PHÁP ĐẶT MỤC TIÊU

1. Liệt kê tất cả các mục tiêu, lựa chọn một hoặc hai mục tiêu để giải quyết
2. Xác định mục tiêu rõ ràng và chia nhỏ thành nhiều bước
3. rà soát tiến trình thực hiện và chỉnh sửa
4. hài lòng với nỗ lực của bạn và những thành công bước đầu

# ĐO LƯỜNG SỰ CAM KẾT

- Thước đo sự sẵn sàng
- Thước đo sự tự tin



# HOẠT ĐỘNG NHÓM NHỎ

- Mỗi nhóm 3 người: tư vấn viên, khách hàng và quan sát viên
- Áp dụng kĩ thuật đặt mục tiêu để giải quyết vấn đề:
  - “Khi tôi gặp bạn bè là tôi lại sử dụng heroin”

# TÓM TẮT

- Mục tiêu ngắn hạn rất quan trọng để thay đổi
- Xác định mục tiêu rõ ràng và chia thành các bước nhỏ để thực hiện
- Xác định mức độ cam kết qua thang điểm
- Rà soát tiến độ để điều chỉnh mục tiêu nếu cần thiết
- Hỗ trợ khách hàng thực hiện các mục tiêu khó